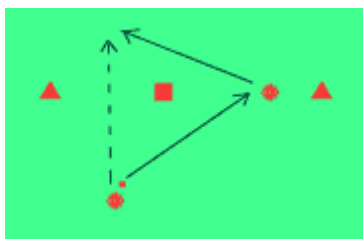


L'exercici següent està publicat en anglès al web www.and-again.com i ha estat cedit amablement a **Entrenant Futbol.net** pel seu editor, en **Greg Marston**, també autor de l'exercici.

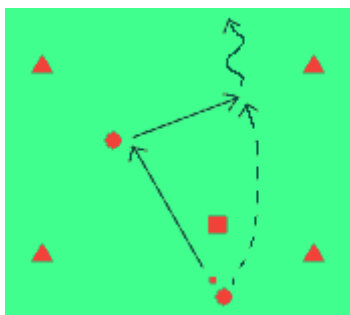
Exercici per la paret per Greg Marston

Temps: Entre 10 i 15 minuts. **Jugadors:** 3 **Edat:** A partir de 7 anys.

Objectiu: Busquem treballar la passada, el regat i la defensa. És un exercici divertit, efectiu i progressiu per ensenyar la paret. **Descripció:** Fem servir 2 cons per marcar una línia de 8 metres aproximadament. Un defensor (quadrat roig) i un atacant (cercle roig) han de romandre sempre sobre la línia. Un segon atacant amb la pilota intentarà creuar la línia o bé amb una paret o bé regatejant, depenent del que faci el defensor. Vegeu el **dibuix 1:**



Progressió de l'exercici: Fem servir 4 cons per marcar una àrea de 8 metres per 5 aproximadament. Fem l'àrea més petita o més gran segons més nivell o menys nivell respectivament dels jugadors. Les mateixes normes que abans s'apliquen ara: el defensor i un atacant sense pilota han de romandre dins de l'àrea. Això pot donar al defensor l'oportunitat d'interceptar la paret i d'aquesta manera es pot crear una mica més de continuïtat en el joc perquè els atacants poden passar enrera i endavant buscant el moment oportú d'atacar. Vegeu el **dibuix 2:**



Algunes indicacions: La passada inicial hauria de ser al peu més llunyà del receptor perquè això li dona l'habilitat d'ajustar el seu peu a la pilota i tornar-la sense fer-la girar o botar.

Com a passada inicial, la passada colpejant amb l'exterior del peu és la més efectiva perquè és més enganyosa i permet l'atacant moure's endavant més ràpidament.

Greg Marston